

الانف کا حق الہ

الحمد للہ

سالہ ہدایا توائیں ضروری متعلق حفاظت صحت عوام

ترجمہ سنیشری پرایم مصنفہ

ابوبکر طبرانی مؤلف و قلمبر جلیل اسکو برہن میجر مد کل بحال سروس

جک

م۔ اسماعیل خان صاحب رئیس و تاتولی ضلع علی گڑھ

محمد یوسف علی خاں صاحب اردو میں ترجمہ کرایا

الصحیح نظامی واقع کانپور محلہ پکا پور میں

شعبان ۱۳۱۴ م جون ۱۹۰۰ء





دیباچہ

میری عرصے سے تمنای ولی تھی کہ کوئی موقع ایسا ملے کہ اپنے ملک
 لوگوں کے واسطے وہ صورت پیدا کروں جس سے یوزپ کا علم روپا
 لوگوں کے خیالات سے کامل واقفیت پیدا ہو اور ان خیالات
 کے نفع عام حاصل کریں اور جو پردہ تاریکی کا پڑا ہوا ہے
 اس عرصے میں میری خوش نصیبی سے مجھ کو جناب نواب صاحب
 صاحب خان صاحب رئیس اعظم و ماولیٰ ضلع علیگڑھ نے نوکر کی اور
 جیسے کام پر متعین فرمایا چنانچہ مجھ کو اپنے مافی الضمیر کے
 بارے میں سب کچھ اور یہ ذرا بعد مل گیا کہ عمدہ انگریزی زبان کی

تصانیف کا حتی الوسع سلاسل اردو زبان میں ترجمہ کر کے پیش ناظرین
 کیا جاوے۔ اگرچہ بہت سے لوگ زبان مذکور سے بخوبی واقفیت رکھتے
 ہیں۔ لیکن اونکا میلان طبع کبھی زیادتی کے ساتھ ایسی کتب کا ترجمہ
 کرنے کا نہوا جنسے بالعموم نفع پونچھے۔ میں نے قصہ کیا اور حتی
 الامکان سائیس کی کتب کا ترجمہ کروں۔ اور وہ ترجمہ نہایت
 صحافت با محاورہ عام فہم اردو میں کیا جاوے۔ اس غرض سے
 یہ رسالہ موسومہ سینیٹیری سائیس پرایم بکلم و بایاے جناب حاجی
 صاحب مدوح کے اردو میں ترجمہ کیا گیا۔ یہ میری ایک ہفتے
 کی محنت کا صلہ ہو۔ اسکے ترجمے میں جناب حاجی صاحب موصوف
 نے بہت کچھ مدد دی اور جبکہ میں تہ دل سے مشکور و ممنون ہوں۔

العبد

محمد یوسف علیخان دتا ولی ضلع علیگڑھ

واقع ۲۵ جمادی الثانی ۱۳۸۸ھ

تہیہ

علم حفاظت تندرستی کا یہ مطلب ہو کہ مختلف اثرات جن کا عمل کر وہ انسان پر ہوتا ہو اور نیز توجہ کیجائے جسکے ساتھ یہ لحاظ رہے کہ جو بھلائی پہلے سے جو ہو ہو اسکی ترغیب ہوتی رہے اور جو کچھ کہ ضررت ہو اسکی تخفیف کیجائے اور اسکو قطعی دفع کر دین اور اسکی خرابی کے رفع کرنے میں مشغول رہے۔ اس علم کا یہ منشا ہو کہ عوام کی تندرستی قائم ہو اور اسکی ترغیب اور اسکے متعلق جو اسباب قابل اعتراض ہیں انکے دور کر نیے۔ اسناد کیا جائے حقیقت میں یہ ایک ایسا مضمون ہو جسکی ضرورت ہے ممکن نہیں کہ انکار کیا جائے اور بیہر اطلاق مبالغے کا کرنا امر دشوار ہو معمولی طبیعت کا تو یہ کام ہو کہ مرض کا علاج کرے اور اسکو اچھا کرے مگر عالم علم حفاظت تندرستی کا یہ کام ہو کہ عمدہ کوششیں مرض کے پیش ہونے کے اسناد میں کرے۔ یہ بات عموماً تسلیم ہوگی کہ اسناد و نبیست

علاج کے بہتر ہو۔۔۔ لہذا حفاظت تندرستی عوام میں بسر گرمی و دوسوڑی شامل ہونا چاہیے اور اس قسم کے پسندیدہ نتائج کی ترقی دینے میں انکو ہر طرح کی کوشش کرنے کی ترغیب ہونی چاہیے۔ معلموں کو چاہیے کہ اپنے شاگردوں کی زندگی اور کام کے بہترین قواعد کے دلنشین کرنے میں کوئی جھومخت کا باقی نہ رکھا جاوے۔ اور واضعان قانون کا فرض ہو کہ تندرستی کے لیے عمدہ تدبیروں کو منظور کر کے جاری کریں۔

دنیا میں عمدہ تندرستی سے بڑھکر کوئی نعمت نہیں ہے۔ اس کے بغیر بادشاہ اپنے تختوں پر اور شرفای نامدار معزز عہدوں پر اور والد اپنے جمع کیے ہوئے خزانوں میں تباہ حال و خوار رہے ہیں۔ برخلاف اسکے غریب مختی لوگ جو اپنی عرق ریزی سے روٹی کھاتے ہیں وہ اپنی زندگی خوش گذرانی میں بسر کرتے ہیں اور اس سے خوشی حاصل کرتے ہیں۔ ایک پراسانے انگریزی عاقل کا یہ عمدہ مقولہ ہے، "تندرستی تمام ملکوں سے بڑھکر ہے اور یہ میرا عقیدہ ہے کہ ایک تندرست موچی نسبت ایک مریض بادشاہ کے بہتر ہے،" زندگی کو خوشی سے بسر کرنے کے لیے عوام کی تندرستی ضرور ہو خواہ مالدار ہو یا غریب خواہ اعلیٰ ہو یا ادنیٰ۔ اسکا نفع عام ہو

اور کسی فرقے کے واسطے محدود نہیں کیا گیا ہو۔ اس واسطے تمام فرقوں کا یہ فرض ہو کہ اس عمدہ کام کے پورے کرنے میں جو کچھ مدد دہ کر سکتے ہیں کریں کیونکہ حقیقت یہ قومی ضرورت کا کام ہو۔ ہندوستان کے لوگوں میں یہ بات بکثرت پائی جاتی ہو کہ مرض اور وبا کو خدای تعالیٰ کے قہر کا باعث ٹھہراتے ہیں اور مایوسی کی حالت میں یہ سوچ کر کہ جو کچھ شہنی ہو اور کا انسداد ناممکن ہو بیٹھ رہتے ہیں۔ برہمن گدڑین کہ اس قسم کے عقائد پورے میں بھی پھیلے ہوئے تھے لیکن علم کی بڑھنے والی روشنی کے مقابلے میں وہ عقائد مثل پرانی چیز کے مرجھا گئے۔ چنانچہ اسطرح سے ہند میں بھی ہو گا کیونکہ حقیقت ایک چیز ایسی ہو جو انجام کار خود دلنشین ہو جاتی ہو۔ عام لوگوں میں اشاعت تعلیم اولن تعصبات کو جو سب کی اقبال مندی کے مانع ہیں کم کر دی گئی اور جڑ سے اکھاڑ دی گئی۔ اور اب بھی نسبت اول کے زیادہ تعلیم یافتہ لوگوں کے دلوں میں حفاظت قدرستی کے فائدہ مند تسلیم ہو نیکی سیداری کی کافی علامتیں پائی جاتی ہیں۔

گورنمنٹ ہندوستان نے اس کام کے شروع کرنے کے لیے اول ایک کمیشن متعلق حفظان صحت مقرر کیا جس میں ایک پرنسپل اور پانچ ممبر

اور ایک سیکرٹری شامل ہیں۔ اور پھر مستقل طور پر شاہی کشتہ متعلق مسائل اور صوبے کے کشتہ ان جھٹائی مختلف لوکل گورنمنٹوں میں مقرر کیے اور آخر کار اس ملک کے شہروں اور قصبوں میں میونسپلٹیوں قائم کیں۔ ان مختلف تحریکوں سے اصل غرض عوام کی حفاظت تندرستی پر تادم جو کچھ کہ گذشتہ زمانے میں گورنمنٹ نے کیا یا جو آئندہ کرے گی اوس سے کام کا ایک حصہ ظاہر ہوتا ہے یا ہوگا لیکن بغیر مدد کے مقاصد زیر تجویز کو پورا نہیں کر سکتی ہے۔

غرض کہ لوگوں کی عام بہبودی اور انہیں کی خوشنوں اور ارون قوتوں کے جنہر اپنا اختیار ہو منحصر ہو۔ گورنمنٹ کی مداخلت اور عقلیہ انہ قانون اگرچہ بہت کچھ مدد دیتے ہیں لیکن صرف وہی کافی نہیں۔ حفاظت تندرستی کے عام نتائج سے موافق دستور اور قاعدے کے لوگوں کو نفع حاصل کرنا چاہیے۔ اور اچھی طرح سے اوس ترقی کے روکنے والے اسباب کو جتنا اثر گروہ انسان کے طرز بود و باش اور خاص جسمی یا مادی سبب سے ہوتا ہو واقفیت پیدا کرنا چاہیے۔

عام لوگوں کو علم حفاظت تندرستی سے واقف کرنے کے لیے علم ترقی

اور قوانین تندرستی کی ضروری تعلیم ہر ضلع ہکول میں ایک چھوٹا سا
تعلیم کا ہونا چاہیے۔

ہندوستان میں حفاظت تندرستی بڑی عظمت و شان کا سبق ہو
اور جب کو زمانہ حال کا کام قرار دینا چاہیے۔ قبل اسکے کہ وہ ایک مناسب
اصول پر بنا کیا جاوے عرصہ دراز کے تعصبات جو بے پروائی اور
جہالت اور مذہبی تعلیم سے ہوتے ہیں مغلوب کرنا چاہیے۔ لوگوں
کی بہبودی کو پیش نظر رکھ کر بڑی تعداد روپی کی صرف کرنا چاہیے۔ اسکی
ترقی کے واسطے طبعی طور سے مدد ہونا چاہیے اس طرح کہ ہندو نسلوں
کو اسکی ضرورت کے معنی یا مطلب کی تعلیم دی جاوے دونوں طرح
یعنی فرد افراد ذاتی طور سے اور عموماً عوام الناس کو اسکی تعلیم دی جاوے
جبکہ ایسے عقائد ایک مرتبہ لوگوں کے دلوں میں مضبوط ہو جاویں گے
تو پراسے تعصبات رفتہ رفتہ راستہ لینے اور عہدہ قانونی مسودات
زیادہ آسانی سے عمل میں لائے جاسکیں گے کیونکہ لوگ خود اسکی اجازت
قائدہ اوٹھاویں گے۔ ہندوستان میں مشکل سے کوئی قصبہ یا دیہہ ہوگا
جس میں حفاظت تندرستی کے متعلق سنگین عیوب نہ موجود ہوں

بڑی ترکیب کے مکانات غلیظ پانی اور صفائی کا نہوتا ہر جگہ رائج ہو۔ شہر
 اور قصبوں میں چنگی کے عمدہ داروں نے حفاظت تندرستی کیو سطرے
 کچھ چھہ بند و بست کیا ہو لیکن ابھی بہت زیادہ تکمیل ہونے کو باقی ہو۔ دیتا
 کی صفائی پر بالکل کوشش نہیں کی گئی ہو۔ جب ہم اون قوانین تندرستی
 کی متواتر ترتیبی کا کہ جو ہند میں حاصل ہونا چاہیے خیال کرتے ہیں تو
 تعجب کی یہ بات پائی جاتی ہو کہ کاروبار میں زیادہ اتری بہ نسبت اس کے
 کہ جو اونکی موجودہ حالت میں ہو نہیں پائی جاتی۔ لفظ آب و ہوا
 کلیتہً، کی جگہ جو فارسی سے مشتق ہوا ہو اور جبکہ لفظی معنی پانی
 اور ہوا کے ہیں ایک نہایت صریح لفظ ہو۔ خالص ہوا اور خالص پانی
 یہ دونوں تندرستی کے واسطے ضروریات سے ہیں مگر کسی جگہ کی ہوا اور
 پانی کیسے ہی خالص اور اپنی اصلیت میں کیوں نہوں وہ سلسلہ وقت
 میں جا کر غلیظ ہو جائیگی لیکن اگر عوام کے عمدہ فہم اون کے خالص رکھنے
 کے لیے تدابیر جاری رکھیں اور اونکو اوپر عمل درآمد کرنے کے واسطے
 رغبت دلائی جاوے۔

چونکہ حفاظت تندرستی کے مضمون پر مختلف مضامین کا لحاظ کرنا ہوتا ہو

لہذا اولن مضامین سے مجملاً اور باقاعدہ ذیل کے صفحات میں اونکے
تناسب عنوان کے ساتھ بحث ہوگی۔

موقع اور مٹی کا انتخاب

ہندوستان کے بہت سے قصبے اور دیہات کی ابتدا اوس وقت سے ہو کر
جسکی کوئی یادداشت نہیں ہو جن موقعوں پر کہ وہ موجود ہیں زیادہ تر
ضروریات جنگ کے باعث سے پانی کی رسد میں آسانی کی وجہ سے بیوپار
تجارت کے نفعات کے لحاظ سے یا چند جگہوں کی مشہور پاکیزگی کے باعث
اونکی بنیاد ہوئی۔ چنانچہ اس ملک کے لوگ اپنے مسکنوں سے ایسے مائیں
جسکی بہت سی تحریری نظیریں ہیں کہ اون جگہوں پر قصبے اور دیہات
اوقات تکلیف و رازد میں تباہ ہو گئے تھے تاہم برسوں کے بعد جب صلح
اور حکم پھر قائم ہوا تو قدیم باشندوں نے واپس آ کر ارضیں جگہوں پر جہاں
کہ قدیم مکانات پیشتر سے کھڑے تھے پھر اپنے گہروں کو بنایا۔ ایسی حالتوں
میں انتخاب موقع کا ناممکن ہو۔ لیکن جب پرانے قصبے میں وسعت
دی جاوے اور نئے جہاں یا مجموعی طور سے مکانات بنائے جاوین تو چاہے
کہ موقع اور مٹی کی طرف توجہ کی جائے۔

تولیت کے اغراض کے واسطے اونچی جگہ کو ترجیح دینا چاہیے ایسے کہ پانی
 اچھی طرح سے بجاویگا۔ ایسی نشیبی زمین جس میں آسانی سے پانی زمین میں نکل
 سکتا ہو یا تری قائم رہتی ہو ہرگز منتخب نہ کرنا چاہیے۔ ایسی مٹی جس میں کوئلہ
 اگر کٹ شامل ہو اور بھی بدتر ہو کیونکہ عام طور سے اس میں حیوانی یا نباتی
 سڑا مادہ موجود ہوتا ہے اور جس میں ہر وقت گرمی اور تری کی کارکردگی کے
 ذریعے سے مہلک بخارات پیدا ہوتی ہیں اور وہی بیماری کی اصل و بنیاد
 ہو جاتی ہے۔ سب سے عمدہ مٹی تعمیر مکان کے واسطے وہ ہے جس میں نہ بہت
 نہ کم بالوں ملی ہو۔ چکنی اور سیاہ مٹی کے تر رہنے کا احتمال ہے۔ جو مٹی تیلی خواہ
 چکنی خواہ پتھر ملی ہو وہ دن میں حرارت کو جذب کرتی ہے اور رات کو سرد
 ہو جاتی ہے۔ ہندوستان کے اون قطعات زمین میں جو مکانوں کے
 قریب ہوں گھانس لگانا چاہیے اور مناسب تعداد کے عمدہ سایہ دار
 درخت لگانا چاہیے کہ چنے ٹھنڈا رنگی اور نیز وہ آٹھ کو خوش کرینگے۔
 ورنہ وہ قطعات تندرستی اور آرام کے لحاظ سے حد سے زیادہ گرم رہتے
 ہیں۔ جنگل کی گھانس پات اور خراب نباتات ایسی جگہوں پر کبھی نہ
 بڑھنے دے۔ وہ صرف نظر اور جس شامہ ہی کو بڑے نہیں معلوم ہوتے

بلکہ حقیقت برصصحت ہیں۔

ایسی جگہوں میں جو اوسرہین اور دلدل اور وحسن کے فواج میں کائنات
بنانے کے واسطے خصوصیت کے ساتھ امتناع کی جاتی ہو۔ جبکہ ایک دلدل ایک
قصبہ یا دیہ کے قریب پہلے سے موجود ہو تو اوسکے گرد گھنے بانسوں کا لگانا یا
اوسکے اور قصبہ یا دیہ کے مابین دو ہری قطار درختوں کی لگانے اوس
مقام کی تندرستی کا بہت کچھ ترقی کی طرف میلان ہوگا۔ درختوں میں یہ
خاصیت ہو کہ دلدلی تنخیرات کو جذب کرتے ہیں اور جب ہم اونکو دلاشمنڈ
طور سے لگا دینگے تو وہ برائیاں جو اونسے پیدا ہوتی ہیں یا تو بالکل جاتی
رہینگیں یا اونہیں بہت کچھ تخفیف ہو جائیگی۔

مکانات کا بنانا اور اونکا بندوبست

ہند کے قصبات اور دیہات میں مکانات کا بنانا اور اونکا بندوبست
عموماً بہت زیادہ معیوب خاصیت کا ہو وہ اکثر تنگ جگہوں میں آپس
میں جمع کر دیے جاتے ہیں جنہیں نہ روشنی کا لحاظ ہوتا ہے نہ آمد رفت ہوا
کا نہ صفائی کا اور نہ تازہ ہوا کے مناسب نکاس پر لحاظ ہوتا ہے۔ قصبہ
میں کوئی گلی ۲۰ فٹ سے کم چوڑی نہ ہونا چاہیے دیہات میں ۱۲ یا ۱۴ فٹ

کی چوڑائی کافی ہوگی کیونکہ مکانات نیچے ہوتے ہیں۔ ایسے بندوبست سے تجارت میں آسانی ہوگی اور حفاظت و تندرستی کے بھی مناسب ہوگا۔
 جس قدر مکانات بلند ہوں اور سیقدر سڑکیں چوڑی ہونا چاہیے اس لیے کہ بے روک ٹوک ہوا کے جھوکے آ اور جاسکیں۔ زمانہ گزشتہ کی غلطیوں کی اصلاح کیواسطے ہر ایک موقع حاصل کرنا چاہیے یعنی پُرانے مقدمات اور دیہات کی گلیوں کو ایک واجب انداز پر وسعت دی جاوے اور نئی گلیاں نادرست بناوٹ کی جائز نہ رکھی جاویں۔

ہندوستان میں معمولی دیہاتی مکان کی شکل چوکور ہوتی ہے۔ دیواریں چھوٹی ہوتی ہیں اور مٹی کی بنائی جاتی ہیں۔ ان دیواروں میں سے صرف ایک دیوار میں قریب ۲ فٹ چوڑا اور پانچ فٹ اونچا شگاف ہوتا ہے جس میں سے مکان والے آتے جاتے ہیں۔ چھت عموماً چھپر اور بالسن کی ہوتی ہے کہ جو پتیلے ڈور سے کس دیے جاتے ہیں۔ اس سادہ بناوٹ کو اس طرح سے کہ ہر ایک گھر تین دیواروں میں ہے۔ انچھ مربع راہ کر دی جاوے بہت کچھ بہتر کر سکتے ہیں جس سے یہ غرض ہے کہ ہوا کی آمد و رفت عمدہ طور سے رہے اور روشنی کا مناسب دخل ہو۔ اور یہ مذکورہ بات ہر وقت میں چاہی گئی ہو لیکن زیادہ

خصوصیت کے ساتھ جاڑے اور برسات کے موسم میں۔ موسم گرمی میں جو
 ہوا اندرائی ہو وہ پتلی ٹٹیوں سے جو تنکوں یا خس یا جواسے کی بنائی جاوے
 اور جنکو اون راہوں پر لگاوین ٹنڈی ہو سکیگی۔ اون ٹٹیوں کو ایک سبک
 تختے میں چوکتے کے اندر اوپر اور نیچے سکرپس کے لگائیں۔ اور جیسی کہ ضرورت
 ہو اونکو بند کردین یا کھول دین اس طرح سے کوئی وقت نہوگی۔
 جن پودوں سے کہ آفتاب کی روشنی ترک جاتی ہو وہ زردی مائل اور کم قوت
 ہو جاتے ہیں۔ ایک عام کاشتکار اس بات سے ایسا آگاہ ہو کہ وہ اپنے
 کھیتوں کے نواح میں لب سٹر ہرگز درختوں کا لگانا پسند نہ کریگا۔ کیونکہ وہ
 خوب جانتا ہو کہ اونکاسایا ایک وقت میں میری پیداوار کے حصوں کو نقصان
 پہنچاویگا۔ آفتاب کی روشنی مساوی طور سے بنی آدم کی تندرستی کے
 واسطے ضروری ہو۔ اگر ایک شخص ہمیشہ ایک تاریک کمرے میں رہے تو زرد
 پڑ جائیگا کم زور و بیمار ہو جائیگا جو لوگ سخت بیماری سے اچھے ہوتے ہیں
 اور نین روشنی کی عمدہ تاثیرات اکثر دیکھی جاتی ہیں۔ وہ لوگ اصلیت میں
 روشنی کے زور اور اثر کی قوت اور جوہر کو جذب کرتے ہیں۔ ہر کمرے میں
 جسمیں انسان رہتے ہوں ایک یا زیادہ کٹر گیان یا دروازہ ہونے چاہیے

اس واسطے کہ تازہ ہوا اور روشنی پلا روک آسکے۔

عام پانچا نون اور پڑلیٹ مکانوں کے پانچا نون مین ہمیشہ مٹی کے برتن
 مہیا کرنا چاہیے۔ ایک سیٹ تو پیشاب و رزق مین کے واسطے استعمال ہو
 دوسرے مجتہم فضلے کے واسطے استعمال ہونا چاہیے۔ ایسے تمام برتنوں مین
 ایک مناسب مقدار بارکیب خشک مٹی کی بدبو روکنے کے واسطے ڈالنا چاہیے
 اوقات معینہ پر خاک روپ و نکوصاف کیا کریں اور نجاست کو بیجا کریں۔
 اگر یہ طریقہ عام ہو جائے تو مکانات کے اندر اور اونکے گرد مین مٹی خواہ قصبہ
 مین یا شہر مین ہو بہت کچھ غلطیوں سے محفوظ رہیگی گزشتہ سالوں مین
 اس قاعدے کی تکمیل چیلانی نون مین ہوئی اور اطمینان کے قابل
 نتائج حاصل ہوئے۔

بڈر رو یا پانی کا نکاس

کل لوگوں کی واسطے پانچا نون اور عام آرام و آسانی کے عمدہ پلا روک
 ہونا ضروری ہے۔ اگر ایک قصبہ یا دیہ کسی اونچی زمین پر واقع ہو تو اس کے
 نواح کی زمین کی جانب قدرتی ڈھلاؤ ہوگا اور پانی جلد بہاویگا۔ لیکن
 قدرتی ڈرینج کتے ہیں۔ اور یہ عام طور سے پہاڑی مقامات اور اونچی زمینوں

میں بہت پایا جاتا ہے۔ لیکن جس جگہ کہ گروہ مرد و عورت اور بچوں کا ہوا
سطح کے مقامات میں جو قرب و جوار کے ملک سے بھی نیچے ہوں (جیسا کہ
عموماً ماہند میں پایا جاتا ہے) رہتا ہو تو اس وقت میں مصنوعی ڈینچ کا بننا
ایک حکمی ضرورت ہوگی۔

ایسی حالتوں میں جبکہ نہ تو قدرتی ڈینچ ہو اور نہ مصنوعی پانی ببارش
بارش کے ٹھہر جاتا ہے۔ اور لوگ بغیر اسکے کہ دلدل میں تحلیف چلین پھریں
ادھر او دھر نہیں جاسکتے ہیں۔ گاڑیوں کا راستہ رک جاتا ہے اور بعض اوقات
بالکل بند ہو جاتا ہے۔ اور بے چینی اور بے قراری از بس غلبہ کرتی ہے۔ زمین
تر ہو جاتی ہے۔ اور برسات میں جبکہ ہوا میں پانی کے بخارات کثرت سے
بجاتے ہیں ہر چیز ہر طرف سے نم ہو جاتی ہے۔ موقع آبادی میں بشت
سردی پڑنے لگتی ہے۔ جبکہ آفتاب پھر چلتا ہے پانی کے چھوٹے تالاب زمین گڑ
گلی کا میللا ماما ہوتا ہے اور زمین کہ ہمیشہ ایک مقدار حیوانی یا نباتی سڑے
مادے کی ہوتی ہو خشک ہو جاتے ہیں۔ مرکبات کی تفریق شروع ہوتی ہے
مُضر بو اور مضر تنخیر بلاروک نکلتی ہے۔ بخار۔ دست۔ سنگرہنی۔ وجع منہ
اور کھانسی کے امراض پھیلنے ہیں اور قصبہ یا گائون جو ایسی جگہ پر ہو

بیماری سے مصیبت زدہ ہو جاتا ہو۔ قبل اسکے کہ ایسی جگہ کے لوگ امر صحت
 نہ کر دے بخوبی غلاص پانے کی امید کریں عمدہ اصول پر پانی کا نکاح
 قائم ہونا چاہیے۔

کھلی ہوئی اور کم گہری نالیان (جنکو عموماً سو سر ڈرین کہتے ہیں) گلی کوچ
 کی سڑکوں کے ہر دو جانب اس ملک کے نہایت ہی مناسب ہونگی۔ وہ
 سادہ بناوٹ کی ہوتی ہیں۔ اونکو ہر وقت آسانی سے صاف کر سکتے ہیں
 اور اونکی مرمت بہت آسانی سے ہو سکتی ہے نسبت اسکے کہ وہ ڈھکی
 ہوئی ہوں۔ سڑکین خواہ پختہ ہوں یا نہ ہوں اونکو پیچ مین سے اونچا
 کر کے نالیوں کی طرف ڈھلا کر دینا چاہیے۔ صفائی کے اصولوں سے
 کنکری سڑکوں کو ترجیح ہو کیونکہ ناپاکی یا آلودگی جذب ہونے سے باز رہتی
 ہے نسبت اسکے کہ صرف کچی سڑکین ہوں۔

کسی قصبے یا دیہ کی تمام نالیوں کا ڈھلاؤ ایک خاص نالی یا اگر ضرورت ہو
 تو زیادہ کی طرف ایک سمت میں ہونا چاہیے اس غرض سے کہ جو کچھ
 اندر ہو اس خاص نالی میں چلا جاوے۔ اصل یا خاص نالی اپنے حق
 میں اس طرح بنائی جاوے کہ اسکا ڈھلاؤ یا میلان ایک منزل مقصود کی

جانب ہو خواہ وہ ایک عمیق چشمہ ہو یا تالاب ہو یا دریا ہو۔ اگر بند بستی سے
ایسا موقع دریا منتخب ہو جہاں میلے کا بوجھ اتاراجاویگا تو یہ ہونا چاہیے
کہ نالی کی دریا میں ملنے کی خاص جگہ قصبے کے نیچے ہونے کا اور تاکہ اوس
آبادی کے باشندے ناپاک پانی کے پینے کے خطرے سے بچ جائیں
اس بات پر اوں شہروں میں جو دریا کے کناروں پر واقع ہوں ہمیشہ
توجہ نہیں کیجاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خاص نالی کا سیدہ دریا کے پانی کو
ناپاک کر دیتا ہے جسکو کہ اوسکے باشندے اکثر پیا کرتے ہیں۔ ایسے ضروری
معاملے میں یہ بہتر ہوگا کہ اول ہی موقع پر اس غلطی کی اصلاح کر لیں
اگر مہندوستان کے قصبات اور دیہات میں مناسب طور سے پانی
کا نکاس ہوتا تو بیماری بارشوں میں بھی کم دقت معلوم ہوتی جیسے کہ
انسان بعد غسل کے واقع میں خوش اور زندہ دل معلوم ہوتا ہے
اسی طرح اس ملک کے قصبات اور دیہات پانی سے اچھی طرح سے دھو
جانے سے عمدہ حالت میں ہوتے۔

پیشاب اور پانیچانہ

حفاظتِ تندرستی کے متعلق جو معاملات بین اونیہ سے بہت ضروری

ایک بات یہ کہ میلے کو لیجا کر اوسکی مناسب طور سے ترتیب دین شخص
 دونوں جنس کا جسمین ہر عمر والا شامل ہو ڈھائی اونٹ پانچاٹھ اور چالیس
 اونٹ پیشاب ۲۴ گھنٹے میں خارج کرتا ہے۔ اس شرح سے ایک ہزار مرد
 عورت کا ۳۳ من میلہ روزانہ الگ کرنا پڑتا ہے۔ پانچاٹھ پیشاب کی مرض
 خاصیت کی وجہ سے اور اوس میں مرکبات کی تفریق کی قابلیت کی وجہ سے
 اور اونکے اجزاء متفرق ہونے کی حالت میں سنگین امراض و شکم کے ہونے کی
 وجہ سے چاہیے کہ فوراً آدمیوں کے مکانات اور اونکے نواح کا پانچاٹھ پیشاب
 لیجا کر ایسی جگہ ڈالیں کہ جو معرض خوں و خطر سے باہر ہو۔

بہت زیادہ پسندیدہ کام یہ ہوگا کہ جو چیز آدمی کی غذا بناتی ہو وہ بلاضرر
 رسانی کے مثل کھاد کے زمین کو واپس جانا چاہیے۔ اسکا برتاؤ ہندوستانی
 جھینگوں میں کیا گیا ہے اور اون باغات کو جو اونسے ملے ہوئے ہیں بڑا
 فائدہ پہونچا ہے۔ اس ملک کا معمولی کاشتکار بنی آدم کی کھاد سے سخت
 مخالفت رکھتا ہے مگر وہ اس بات کو خوب جانتا ہے کہ شہر وں اور بڑے بڑے
 مقاموں میں اور اونکے چاروں طرف جو زمین ہے اوسکی زرخیزی زیادہ
 اوسی وسیلے سے ہے۔ ہندوستان کی پیداوار فصل کے لیے بہتری کی صورت

مطلق دخل زمین کر سکتا اور جوڑکے ہوئے ہیں دوسرا سیٹ کھلی گاڑیوں
کا ہوتا ہے جنہیں گراور گلی کا میلہ لیجاتے ہیں۔ کھیتوں میں میلے کو یا تو آٹھلی
خند قون میں دفن کر دین کہ جس سے زمین کو کھا دے۔ یا آدھیونکی
سکو قون سے مناسب فاصلے پر گھرے گھرے گڑھوں میں دفن کر دین
جب گڑھوں میں ڈال دین تو دو چند باریک خشک مٹی بدبو رکھنے کے لیے میلے
پر ڈال دین۔ اس قسم کا ذخیرہ ایک وقت میں مثل پوڈریٹ (ریسی)
کھاؤ کے پیش قیمت کھا دیا جاسکتا ہے۔

برسات کے موسم میں میلے کے گڑھے تری سے محفوظ کرنا چاہیے اور
بڑی مقدار خشک مٹی کی سال کے او سو وقت کے استعمال کے لیے
رکھ چھوڑنا چاہیے۔ گاڑیوں کے دستہ زمین یہ بڑی مشکلیں ہیں۔
اگر گڑھے محفوظ نہ کیے جاویں اور کافی خشک مٹی نہ جمع کجاوے تو تمام
کارروائی او سو وقت میں جبکہ اوسکی اش ضرورت ہوتی ہر کار کرت ہو۔
تمام مینٹیننس پیڑ کو چاہیے کہ پریٹ اور نیز عام پائخانوں میں میلے کیساتھ
خشک مٹی ملائے کے طریقے پر اصرار کریں اور اوسکے جاری کرنے کی کوشش
کریں۔ اور میلے کو جسکی کیفیت درج ذیل ہو کہ وہ جانیگی خاکروب میلے کی

گاڑیوں میں جو اس کام میں تعینات ہیں لیجا سکیں گے۔
 فرقہ کوری اور ایہر کی وقت میں اوس چیز کی جس سے اب وہ نفرت کرتے
 ہیں قدر کرنا سیکھیں گے اور قصص کے قطعی چھوڑ دینے سے بکثرت پیداوار کے
 کاٹنے کی عقلندی کو دیکھیں گے نسبت اسکے کہ اوسکی پرورش کرنے سے
 ایک قلیل روز قلیل پیداوار جمع کوں۔ اگرچہ کسی وقت ہندوستانی
 کرسن کے عمدہ فہم میں بیودہ خیالات (جو رسم اور جھوٹی تعلیم سے
 ہوتے ہیں) جگہ پاویں تو بھی ان میلے کے گرہوں میں سے اوسکو بکثرت
 وغیرہ بشر قیمت کھا دے جس سے وہ زمین کو زرخیز کرے اور کھیتوں کو
 سرسبز کرے حاصل ہوں گے۔

مشکانوں میں تازہ ہوا کا پونچانا اور اوسکی مدد و رفت کا بہت

ہوا کے ذریعے سے خون جو بدن کا جاندار تیاں ہو اور سانس لینے کی
 وساطت سے صاف ہوتا رہتا ہو وہ کچھ تندرستی ہی کے لیے ضروری
 نہیں ہو بلکہ زندگی کے واسطے ضروری ہو۔

عام خالص ہوا کی ایک میکینیکل ترکیب ہے جس میں ۲۰.۹۹ فیصدی
 آکسیجن کا حجم ہے اور ۷۹.۰۱ فیصدی کاربونک ایسڈ ہے باقی ناٹر وجن

اور پانی کے بخارات اور نوسا دریا یا جاتا ہو چونکہ پانی کی بجاپ ہو
 مین لہرائی ہو اور خاص کر اوپر گرمی و سردی کا اثر ہوتا ہو اسلئے جبکہ بخارا
 کی اوسط مقدار ۴۴ ہوا کے ۱۰۰ حصوں سے کم ہو جاتی ہو یا بجائی
 ہو تو ہوا یا تو خشک ہونے یا تر ہونے کے سبب ناگوار معلوم ہوتی ہو یک
 وقت تک انسان غلیظ اور کثیف و رز کی ہونی ہوا کھانے سے زندہ رہتا
 لیکن اگر ایسی حالت میں تبدیل نہ کیجاوے گی تو اسکی تندرستی کو جلد یا دیر کے
 بعد نقصان پہنچے گا۔ اور وہ مرض کا شکار ہو جائیگا۔ یہی ایک خاص
 وجہ ہے کہ بعض پیشے مضر صحت ہیں۔ یورپ مین زرد چیز و مردہ چہرہ کے
 کاریگر مین جسکوڑ کی ہونی ہوا مین کام کرنا پڑتا ہو اور ایک سرخ قام جسم
 ہوا ہی مین جو کھلے ہوئے ملک کی خالص ہوا کھاتا ہو بڑا فرق ہو۔
 اگر ہوا بالکل نہ تو زندگی کا جلد خاتمہ ہو جاوے۔ ڈوبنا بہت جلد
 ہلاک کر دیتا ہو کیونکہ جو شخص کہ ڈوب جاتا ہو اسکو سانس کشی کھو ا
 ہو ایسر نہیں ہوتی ہو۔ مشاق تیرا کون مین سے چند ہی لوگ ہنگ
 جو دمنٹ تک پانی مین متواتر بہکتے ہیں۔ تنفس مین دو فعل پور پور
 شامل ہیں ایک (انسپیشن) کا فعل یعنی جبکہ سانس اندہ جاتی ہو

دوسرا (ایکپیشن) کا فعل جبکہ سانس باہر جاتی ہے۔ ان دونوں کے بعد ایک محسوس وقفہ پایا جاتا ہے۔ اگر ایک جوان آدمی تامل سے سانس لیتا ہوا نگاہ کیا جاوے تو پورے تنفس کا فعل ایک منٹ میں قریب پندرہ مرتبے کے دوہرا ہوا معلوم ہوگا۔ اوسپین ہوا کا ضروری عنصر ہے اور نائٹروجن صرف ولونٹیٹ ہے یعنی قوت کو بلکا یا کم کرتا ہے پھیدپٹرون کے ہوا دار خانوں پر ایک پردہ ہے جسکے اندر سے خون اوسپین کو جذب کرتا ہے۔ ایک پیشن کے فعل سے کاربونک ایسڈ اور دیگر کثیف مادے خارج ہوتے ہیں۔ اسپیشن کے ہر فعل میں ہر ایک جوان آدمی قریباً مکعب پانچ کے ہوا اندر کھینچتا ہے اور ہر فعل ایک پیشن میں اوسیدہ حجم سے خارج ہوتا ہے۔ ۴ گنتے میں ۳ مکعب فٹ سے ۵ مکعب فٹ تک ہوا ایسے آدمی کے پھیدپٹے سے جو کم وزن کر تا ہو یا جو بالکل نکرتا ہو گذرتی ہے۔

جس ہوا کو ایک مرتبہ دم سے کھینچے ہیں وہ پانچ فیصدی کاربونک ایسڈ حاصل کرتی ہے اور پانچ ہی فیصدی اوسپین ضائع کرتی ہے۔ علاوہ اسے اوسپین بکثرت بھاپ و چند نامعلوم حیوانی و نباتی سٹے ہوئے

ماؤسے ہوتے ہیں۔ جو سڑا ہوا مادہ خارج ہوتا ہو وہ بودار ہوتا ہو اور جب
 کہ ایسا مقید کرہ ہو جس میں بکثرت آدمی رہتے ہوں تو ہوا مشکل سے نکلتی ہو
 اور کثیف ہو جاتی ہو۔ یہ حساب لگایا گیا ہو کہ کاربن کی مقدار جو یومیہ ایک
 جوان غلیظ کرتا ہو وہ خالص کویلے کے ٹکڑے کے جکا وزن ہم چھٹانک ہو
 مساوی ہوگی۔ ہر فعل تنفس کا ہوا کو غلیظ کرتا ہو اور وہ ہوا زندگی قائم رکھنے
 کے واسطے جلد ناقابل ہو جائیگی اگر علی التواتر تازہ ہوا کی مقدار سے
 صاف پاک نہ کی جاوے گی۔ تنگ اور غیر ہوا دار کمروں میں جو دوسری مرتبہ
 اسی ہوا کو دم سے کھینچتے ہیں کاپلی اور اوداسی پیدا ہوتی ہو جس کے ساتھ
 میں اکثر درد سر ہوتا ہو جس کا یہ باعث ہو کہ کاربونک ایسڈ اچھی طرح سے علیحدہ
 نہیں کیا جاتا اور مناسب مقدار کو سچن کی نہیں ہوتی ہو۔ ہر شخص نے
 ایک یا دوسرے وقت معلوم کیا ہو گا کہ جس کمرے میں لوگ رہتے ہیں
 اور جو تمام شب بند رکھا جاتا ہو او س میں اول ہی مرتبہ گھستے وقت کیسی
 خراب بد بو آتی ہو۔ یہ سبب اس دم کشیدہ ہوا کے بکثرت موجود ہونے
 کا ہو جس میں بودار سڑے ذرات شامل ہیں۔ جبکہ دروازوں کو کھول دے
 اور صبح کی تازہ ہوا گھسنے دو۔ فوراً ایک محسوس تبدیلی ہوگی اور ناخوش

پازبون بورفتہ رفتہ نکل جائیگی۔

گلکے کے بلیک ہول کی ریلنک داستان اولن برائیوں کی خوفناک نظیر ہو جو
غیر خالص ہوا کے کھانے سے پیدا ہوتی ہیں۔ ایک چھوٹے سے کمر میں
ایک شب ۴۶ فرنگی بند کر دیے گئے تھے کہ جہین ہوا کی آمد و رفت قطعی
نہ تھی اور اگر تھی تو بہت کم تھی۔ صبح کو صرف ۲۳ زندہ بچے منجلا دئے گئے تھے
پیوٹر ڈیفورمین مبتلا ہو گئے۔ ایک اسی قسم کی آفت آئرلینڈ کے دفانی جہا
موسومہ لنڈن ٹیری میں پڑی تھی۔ ۱۹۴۸ء میں ایک طوفانی شب کو
۵۰ اسافو جہاز کی کوٹھری میں بند کر دیے گئے جسکی کمرکیان بند کر دی
گئی تھیں۔ صبح ہونے سے پہلے ۵ آدمی مر گئے۔ دونوں واقعوں میں
تازہ ہوا کی آمد بند ہو گئی تھی۔ اور بلیک ہول کلکے اور جہاز لنڈن ٹیری
کی کوٹھری کی ہوا میں اعلیت میں کاربونک ایسڈ اور حیوانی و نباتی سب
ہوے مادے کی سمیت پھیل گئی تھی جو مادہ کہ سانس لینے میں
بدبخت مکان والوں نے خارج کیا تھا۔ پس اسید واسطے چاہیے کہ تازہ
ہوا کے متواتر پونچنے کا مکانوں میں دن رات بند و بست رکھنا چاہیے
اور زیادہ ہجوم آدمیوں سے پرہیز کیا جاوے۔

جس حالت میں کہ انسان و دیگر حیوانات بذریعہ تنفس کے اپنے پھیپھڑوں سے
 ہوا کو غلیظ کرتے ہیں تو تمام پودے اور درخت خدای تعالیٰ کی مدد پر
 تقسیم کے ساتھ کاربونک ایسڈ کو جذب کر کے اوسکو صاف کرتے ہیں۔
 یہ ایک بڑا سبب ہے کہ درخت اور گھاس والے قطعات زمین انسان کی
 سکونت گاہ کے قریب کیوں پسندیدہ ہوتے ہیں۔ وے اپنے سبز سے
 صرف آکسیجن ہی کو اچھے نہیں لگتے ہیں ٹھنڈک ہی نہیں کرتے اور تیز
 آفتاب سے پناہ ہی نہیں دیتے ہیں بلکہ انتظام کائنات میں وے
 بڑے صاف کرنے والے اور سیرت کے خارج کرنے والے ہیں۔ صد ہا پہلے
 سکونت لایت انگلستان میں جنگی برکیس اور چمکانوں میں ہوا ہی اور
 کثرت سے آدمیوں کے رہنے پر کم توجہ ہوتی رہی لیکن اب یہ بات
 عموماً تسلیم کی گئی ہے کہ تنفس بخار اور پھیپھڑوں کی شکایتیں جو ایک تیز
 سپاہیوں اور قیدیوں میں پھیلی ہوئی تھیں جو غلیظ ہوا میں سانس
 لینے کے سبب تھیں کاربونک ایسڈ اور سڑے ذرات پھیپھڑوں سے
 شکملہ اوس ہوا میں سمیت پیدا کر دیتے تھے۔

جان ہاورڈ جو بڑا اخلاق دوست تھا کثرت آدمیوں اور خراج

ہوا وہی کے مضمون پر اخیر صدی میں یہ کتابی دو میرے مضمون کا
 پڑھنے والا محسن خانوں کی ہوا کے مضمون پر غور کر گیا جبکہ اسے
 میں یقین دلاتا ہوں کہ میرے کپڑے میرے اول سفرون میں اسے
 خراب ہو گئے تھے کہ ایک گاڑی جسکی کھڑکیاں بند کر دی گئی تھیں اس میں
 میں برداشت نہ کر سکا اور اس واسطے مجھے اکثر گھوڑے پر چلنا پڑا۔ میرے
 روزنامے کی کتاب کے اوراق اکثر ایسے داغ آلودہ ہو جاتے کہ میں اسکو
 جب تک ایک یا دو گھنٹے آگ کے سامنے نہ چلا دیتا استعمال نہ کرتا۔ ۱۸۵۸ء
 میں جبکہ بکثرت وباء ٹیفیس بخار کی مہلک مہلک میں پھیلی تو اکثر بچپن نے
 غریب کے گھروں میں جو مادیوں کے ہونے اور ہوا کی آمد و رفت ہونے
 کا باعث ٹھیکریا۔

علاوہ اس سے کہ ہوا پھیلنے والی کے اخراج تنفس کے سبب غلیظ ہو جاتی ہے
 وہ میلے گڑھوں کی بدبو اور حیوانی و نباتی سڑے مادے کے اجزائی
 تفریق ہونے اور دلدل اور دھسن کی تبخیرات سے بھی غلیظ ہو جاتی ہے۔
 یہ تمام باعث غلاظت کے کم و بیش ہوشیاری و توجہ کر نیسے رنج ہو سکتے
 ہیں۔ مثل ہر ایک چیز کے جو قابل رکھنے کے ہوا سکی درستی کرنے میں

تکلیف تو ہوگی اور روپیہ بھی خرچ ہوگا لیکن صرف اور تکلیف خالص ہوگی
 بے بہا برکت سے کہ جو ہر دم پر تازہ زندگی اور قوت دینے کی قابلیت رکھتی ہے
 (جیسے اسکے جیسے کہ اب اکثر حالتوں میں ایسی ہوا کھانی پڑتی ہے جو بے
 وقت زوال و رر صحت و موت کے تخم سے آلودہ ہوتی ہے) بہت کچھ
 اجردگی۔

وینٹیلیشن یہ مراد ہے کہ ہمیشہ کمر و نکی ہوا کو نکال کر تازہ ہوا بھرن اور اسکو
 تنفس کے کثیف اثر اور غلیظ مادوں سے پاک کھین۔ یہ بات مشاہدے اور
 حساب سے جانچی گئی ہے کہ ہر بشر کے واسطے فی گھنٹہ تندرستی قائم رکھنے کے
 لیے ... ۲ مکعب فٹ تازہ ہوا درکار ہے۔ کچھ صرف مکعب ۱۰ سطح جگہ ہی
 کافی نہیں ہے۔ ہوا کے اندازے کا ایک بہت بڑا یہ مسلہ ہے کہ جہاں ہمیشہ ہوا
 تازہ ہوتی رہتی ہے وہاں فقط ... ۲ مکعب فٹ جگہ یا اوس سے بھی کم
 تندرستی کے مناسب ہوگی یہ خلاف اسکے جس جگہ تازہ ہوا کی آمد اور غلیظ
 ہوا کا اخراج قرار واقعی بند ہو جاتا ہے تو ہر شخص کے واسطے ... ۲ مکعب
 جگہ دینے سے بھی وہ اسی وماندگی و بیماری پیدا ہوگی۔ بیمار لوگ
 تندرستی کی نسبت تازہ ہوا کی اکثر زیادہ مقدار چاہتے ہیں شفا خانوں

کے وارڈوز میں ایک ناکوارید بوبائی گئی ہے باوجودیکہ وہاں پر ۳۵۰ مکعب
 فٹ تازہ ہوا کے فی گھنٹہ ہر مریض کے لیے محفوظ کیے جاتے ہیں۔
 ہندوستان میں بسیدہ سبک گرم ہونے کے عمدہ ونٹیلیشن کا ہونا کچھ
 بہت دقت کی بات نہیں ہے یہ نسبت سرد ملکوں کے جہاں نہو کی گرانی
 کی اور سرد پانی سے بچاؤ کی بہت ضرورت ہے۔ ونٹیلیشن کے تمام عمدہ اثرات
 کے محفوظ کرنے کے لیے ایک مناسب تعداد کے دروازے اور کھڑکیاں یا ہوا کے
 راستے ہر مکان میں ہونے چاہئیں۔ شب قدر کہ کمرہ یا مکان چھوٹا ہو اور سہولت
 اور زمین ہمیشہ نئی تازہ ہوا کے جو ٹکڑے اچھی طرح سے ہلاروک ٹوک آنکی گنجائش
 ہونا چاہیے۔ ونٹیشن قسم کے دروازے اور چکین نہایت ہی مفید ہیں کیونکہ
 جب وہ مکانات کو چمک اور دیگر تخلیفات سے محفوظ کرتے ہیں
 تو ہوا کی آمد یا دخل کو کسی مضرت تک نہیں روکتے ہیں۔ ہندوستان
 میں زیادہ تر کچیل یا چھپر کی چتین ہوتی ہیں۔ انہیں ہوا نہیں جاسکتی ہے
 اور اوپر ہی اوپر چلی جاتی ہے۔ جبکہ ایک سکاکی نچتہ چھت بنانی چاہو
 تو مناسب ہو کہ مناسب تعداد کے سوراخ دیواروں کے اوپر کے حصوں
 میں رہنے دین کہ جو حتی الوسع اوپر کی ہوا کے آنے جانے کے لیے

کھلے رہیں۔ لوگ اکثر زیادہ تر اپنی خوش نصیبی سے بڑی بُرائیوں سے
 بچ جاتے ہیں اور انکی کوئی ذاتی لیاقت اور نیکو نہیں بچاتی ہے۔ کیا ایسے
 بہت سے لوگ اس ملک میں اور نیز دیگر دنیا کے حصوں میں نہیں ہیں
 جو رات کو تنگ کروں میں خصوصاً موسم سرما میں اپنے تئیں بند کر لیتے
 ہیں؟ (تنگ کروں میں اپنے آپ کو بند کر لینا) عموماً ایسا مفید
 نہیں ہے جیسا کہ وہ خیال کرتے ہیں یا جیسے کہ انکی خواہش ہوگی
 وہ صبح اٹھ کر غائب یا زندہ نہ ملتے۔ انکی خوش نصیبی سے دیواروں
 اور دروازوں میں راستے اور سوراخ ہوتے ہیں جنہیں ہوا کے جھوکے
 گذرتے ہیں اور اس طرح باوجود اونکے قصور اور جہالت کے انکی زندگی برباد
 ہو جاتی ہے۔

پانی

ہر ذی روح کے واسطے خواہ از قسم حیوانات ہو خواہ نباتات سے
 پانی ضروری چیز ہے۔ اگر اس سے محروم ہو جائیں تو دونوں سادہ ہی
 طور سے ہلاک ہو جائیں۔ ترکیب حیوانی میں پانی ہر حصہ جسم میں پھیل
 مادے کی تحلیل و تقسیم کا کام دیتا ہے اور ہر دارمادہ کے خارج کرتے ہیں

کام آتا ہے اور تینجر کے ذریعے سے اعتدال قائم رکھتا ہے۔ اور جسم کے مختلف
 رگ پٹھوں کو چکنا چکاتا ہے۔ تندرستی کے قائم رکھنے کے لیے شل خالص ہوا
 کے عمدہ پانی بھی ضروری ہے۔ اس ملک میں پانی کی رسد کے خالص
 کنوین تالابوں پر یاہیں۔ اچھے کنوین کا پانی پینے اور کھانے کے کاموں
 کے لیے بہت تالابوں پر دریا کے پانی کے بہتر ہے۔ جو پانی کہ پچا پش یا
 ساٹھ فٹ گہرے کنوین سے حاصل کیا جاتا ہے وہ بہت اوس پانی
 جو نزدیک کے سطح سے حاصل کیا جائے عموماً بہتر ہوتا ہے۔ اصل میں یہ پانی
 بارش کا ہوتا ہے۔ ایسے گہراؤ کے پونچے میں زمین کے اندر ایک زیادہ
 و کثیر عمل فلٹرنگ کا اوسپر ہوتا ہے بہت سیکے کہ جو پانی میس یا تیس فٹ
 کی گہرائی پر حاصل ہو۔

پانی حسب مقدار چونہ و دیگر معدنی اجزاء کے جو اوسمیں شامل ہوتے ہیں
 سخت اور ملائم کہلاتا ہے۔ جبکہ معدنی اجزاء کی کثرت موجود ہوں تو وہ
 پانی سخت کہلائیگا۔ جب تھوڑی مقدار ہو یا قطعی نہ ہو تو اوسکو ملائم
 کہتے ہیں۔ پچا ہوا پانی اور وہ پانی جو کلون میں منجمد کرنے والے آلے
 سے حاصل ہوتا ہے نہایت خالص اور ملائم ہوتا ہے۔ اوسمیں کسی سخت

اور بچہ چیز کا ملاؤ نہیں ہوتا ہے۔ اگرچہ دھونے اور نہانے کے واسطے اچھا ہوتا
 ہے لیکن پینے میں خوشگوار نہیں ہوتا۔ پینے کا پانی صاف ہونا چاہیے
 بودار نہ ہو۔ ذائقہ اچھا معلوم ہو۔ اور نباتی مادے سے کثیف نہ ہو گیا ہو۔
 اور اوسمیں معدنی اجزاء متوسط مقدار کے ہوں اور یہ بھی مضر خواص سے پاک
 نہ ہوں۔ جو پانی کہ صلیبت میں اچھا اور خالص ہوتا ہے وہ مختلف ذرات میں
 خراب ہو جانیکی قابلیت رکھتا ہے اور اوسوقت میں مرض کا ایک بڑا ذریعہ
 ہو جاتا ہے۔ کنوین لوگوں کے ہاتھ پائوں اور کپڑوں کے دھونے سے
 اور حیوانی و نباتی مٹرے مادے اور میلے سے اور کبھی صاف نہ ہونے
 غلیظ ہو جاتے ہیں۔ یہ ایک بڑے نفع کی بات ہوگی اگر قصبے اور ویشین
 اسکا انتظام کیا جائے کہ چند کنوین جنہیں بہت اچھا پانی ہو وہ پینے اور پکانے
 کے واسطے تقسیم کر دیے جاویں۔ یہ تعداؤں تقسیمہ (جسکا ضرورتوں کے موافق
 تخمینہ ہوا ہے) قصبے اور دیہ کے معززین کی سپردگی میں کر دیا جائے جو
 ان کی صفائی اور عام حفظ و صحت کے متعلق حالت کے ذمہ دار ہوں۔ ایسے کنوین
 پر نہانا دھونا جائز نہ رکھا جائے۔ اور پانی پانے اور کھانے کے انبار کی اونکے
 نواح میں قطعی ممانعت کی جاوے۔ ان کنوین سے چاہیں جتنا پانی

کھینچیں مگر اوسکو وہاں سے لیجا یا کریں۔ وہ گنفین جبکہ پانی پیئے اور
 پکانے میں استعمال ہو وقتاً فوقتاً خوب صاف کیے جاویں۔
 جو پانی کہ متوسط حد تک خراب ہوتا ہو اوسکو جوش دیکر اور فلٹر میں چھا
 صاف کر لیں۔ جوش دینے سے باریک ذرات اور خلتی ترکیبات ضائع
 ہو جاتی ہیں۔ وہ تیز زہریلے مادے بننے پر اکثر بخار سمیٹتے ہیں ضائع ہو
 جاتے ہیں اور جب چونہ زیادہ ہوگا تو تہ نشین ہو جائیگا۔ فلٹر نشین (جھاننا)
 بہ نسبت بولینگ (جوش دینا) کے بہ لحاظ حفاظت تندرستی کے زیادہ بہ نتیجہ دہندہ
 اوسکا عمل بہت سہل ہے۔ عام مٹی کے برتن کو لیکر اوسکو نیچے سے سوخا
 کر کے کوئلے اور بالوسے نصف بھر دو تو ایک عمدہ اور مؤثر فلٹر بن جائیگا۔
 کے لیے باقی ماندہ نصف خالی برتن میں پانی ڈالو وہ تدریجاً تے کے
 سوخا پر پونچھ لیا اور پانی صاف ہو جائیگا۔ ایک ڈولچی اوس پانی کے
 لینے کے واسطے نیچے رکھنا چاہیے تاکہ پانی اوس میں ٹپک کر جمع ہوتا ہو
 بعض اوقات اس قسم کے فلٹر زہندوستانی لوگ استعمال کرتے ہیں اور
 نیز پانی میں یا چار عمل فلٹرنگ کے تابع ہوتا ہے (یعنی ۳ یا ۴ مرتبہ چھنتا ہے)
 اس طرح سے کہ ایک مثلثی لکڑی کی تپائی پر نہ کو رہ بالا تر کیسے طیارہ برتنوں کو

ایک دوسرے کے اوپر رکھ دیتے ہیں۔ اس قسم کے فلٹرز بہ نسبت زیادہ مکلف و قیمتی فلٹروں کے جو پٹیٹ میں زیادہ عمدہ ہیں۔ کسی لے کر چھاننے کا وہ تازہ چیزوں سے آسانی پھر قائم ہو سکتا ہے۔ اس کا صرف اس قدر کم ہر غریب اپنے گھر میں ایک فلٹر رکھ سکتا ہے جو نباتات کی کوئی چیز مانع نہیں ہے۔ پانی جب عمدہ ذریعے سے حاصل کیا جائے یعنی جب فلٹر کے عمل سے (صاف کر کے) حاصل کیا جائے تو اس کو بالوجہ عمدہ خیال کرنا چاہیے اور اگر دونوں باتیں یکجا وین یعنی خوش بیا جائے اور چھانا بھی جاوے تو اور بھی زیادہ خالص تصور کرنا چاہیے۔

امراض گواریا و ربی شائرنیک (گلٹی یا رسٹولی) اس پانی کے استعمال سے پیدا ہوتی ہیں جس میں معدنی چیزیں بکثرت پائی جاتی ہیں ڈھیرم کے جیلخانے میں قیدی لوگ ایک نے مانے میں گردن کے پھول بجا کے مرض میں مبتلا ہو گئے تھے اور جب تشریح کی گئی تو پانی کی مقدار ۷۷ ذرات چوڑے میگنیشیم کے فی گیلن پائے گئے۔ جبکہ خالص پانی حاصل ہوا تو گردن کا آئاس غائب ہو گیا۔ ایگٹو اور دیگر میٹریس قسم کے امراض بوجہ کثرت سے موجود ہونے بتاتی شے مادے کے

پیدا ہوتے ہیں۔ لہذا جیلون اور شہابی گڑھوں کا پانی کبھی نہ پینا چاہیے۔
 سڑا ہوا حیوانی مادہ تمام چیزوں غلیظ سے بدتر ہے۔ یہ ٹیفن بخار کا خاص سبب
 ہے اور عموماً دست و پیدل اور نیزہ سے کوترقی دیتا ہے۔ ان امراض اور اور
 بہت سے امراض کی بنیاد پانی ٹھیرا گیا ہے۔ کہو وہ بیماریاں تاکہ اگر اس
 ضرورت سے خبردار کرتی ہیں کہ اپنے واسطے پانی کی مقدار میں صاف جگہوں
 یا چشموں سے حاصل کرنا چاہیے اور اس بات کی ہوشیاری رکھنا چاہیے
 کہ کسی مقام تک اسکو پلانے اور اس کے استعمال کے وقت تک اس کے خراب
 وغلیظ ہو جانے کی احتیاط کے ساتھ حفاظت چاہیے۔

اول تالابوں سے جن میں میلے پڑے دھوئے جاتے ہیں اور زمین
 اور جانور نہاتے ہیں ہمیشہ پرہیز چاہیے۔ کسو واسطے کہ ان کا پانی غلیظ
 ہو جاتا ہے۔ نہ صرف نہانے والوں کے بدنوں کے دھونیسے اور ان کے
 نیلے کپڑوں سے بلکہ بعض اوقات چمک و آتشک اور اور مضر مادے
 اوس میں گھل جاتے ہیں۔

ہندوستان کے دریا کم و بیش غلیظ ہوتے ہیں نہ صرف میلے ہی سے
 بلکہ آدمیوں اور جانوروں کی لاشوں سے جو ہر قسم کے مرض میں مگ گئے تھے۔

جبکہ قصبات اور دیہات جو دریاؤں کے کناروں پر ہیں ایک دوسرے کے قریب ہوں تو ہر ایک اپنے باری سے اس قصبے یا دیہے کی وچ سے جو اوپر پر غلیظ پانی حاصل کرتا ہو۔ خوش قسمتی سے چشمے کا جاری رہنا اور غل و کنیر پڑ لینے کی باعث سے جو ہمیشہ جاری رہتا ہو اس غلیظ چیزوں کا دہر دار مادہ بہت کچھ جدا اور بے اثر ہو جاتا ہو اور ان کے پینے میں ضرر رسائی کے خطرات کم ہو جاتے ہیں۔

کسی مقام کے لوگوں کو عمدہ پانی کی رسد میسر ہونے کی برکت سے چونکہ حاصل ہوتی ہیں ان کا عمدہ ثبوت پانی تخت ہند میں ملتا ہے۔ چند برس گذرے کلکتہ کی میونسپلٹی نے بصرہ زکشیہ خالص پانی شہر کو مہیا کیا کہ جو بذریعہ نالوں کے بعید فاصلے سے تقسیم ہوتا ہو۔ اس وقت سے بیماری اور موت ظاہر کم ہو گئی ہے۔ سوائے بڑی بڑی آبادیوں کے ہند میں مشکل و رقت طلب پانی کے کارخانوں کے طریقوں کا کثرت سے جاری کرنا کوئی ضروری بات نہیں ہے۔ عمدہ پانی کے گنوں میں ان کا بخش طور سے کام دینگے اگر صرف ضروری تدابیر سے ان کی صفائی اور غلیظ چیزوں سے حفاظت کی جائے۔

حالت زندگی میں انسان کے بدن میں ہمیشہ جو تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں وہ صرف آرام و صحت ہی کے واسطے ضروری نہیں ہیں بلکہ زندگی اور حیات اور پرموقوف ہو۔ نہ چلتا پھرتا اور سکون زندگی اور تندرستی کے حصہ میں اور اجتماع ضدین ناممکن ہو۔ ایک زندہ پھرتیلا شخص ہمیشہ کل کی کیت کی طرح زور مارتا ہو۔ حرارت و کاربوٹک ایسڈ و پانی خارج کرتا ہو اور ایک ضروری حصہ (ہستی) کا نقصان اٹھاتا ہو۔ اگر یہ عمل برابر جاری رہے تو آدمی بالکل سوکھ جائیگا۔ لیکن اس ضروری حصہ (ہستی) کی سنگین حد تک کم ہونے کے بہت عرصے پہلے بھوک و ریاس کی تلاش پیدا ہوتی ہے ان خواہشوں کی تسکین ہی کے واسطے اور جسم کے وزن کو پھر نو رکھنے کے لیے اور اسکو حرارت اور پانی اور کاربوٹک ایسڈ خارج کرنے کے لائق کرنے کے واسطے تین چیزیں ضروری ہیں۔ تازہ ہوا عمدہ پانی مناسب غذا۔

غذا کی مقدار میں روزانہ جسم کے صرف کے واسطے اور اسکی باقی گرمی و سردی قائم رکھنے کے واسطے درکار ہیں۔ ورنہ لاغری جلد ستائیگی

اور موت آجائیگی۔ غذا دو کلاسوں میں منقسم ہے ایک ریسپیرٹری دوسری
پلاسٹک۔ یہ ترتیب اگرچہ مناسب ہے مگر قطعی صحیح نہیں ہے۔ ریسپیرٹری
غذائیں اوسپین اور ہوا کے ملاؤ سے جو خون کے اندر پہنچتی ہیں
اور اسطرح ہر ترکیب حیوانات میں ایک سی باتر تیب حرارت جس سے
کہ بدن کی گرمی محفوظ رہتی ہے پیدا ہوتی ہے۔ جبکہ آب و ہوا زیادہ سرد
ہوگی اوسیقہ رایسے ایندھن کی درکار زیادہ ہوگی جس سے خوشگی جاری
رہے۔ پلاسٹک غذائیں جسم کے رگ ٹھوں یا اصلی اجزاء کی نلوٹ کرتی ہیں
ریسپیرٹری غذاؤں میں خاصکر کاربن اور ہائیڈروجن شامل ہیں
کہ جنہیں کم و بیش اوسپین بھی ہے۔ ریسپیرٹری غذاؤں کی تین قسمیں ہیں۔
ایک فائیش ڈوم سیکر این سوم فیٹی۔ فائیش میں جو مٹر مکہ جوار
باتجرہ تو بیا سا گودانہ آراوٹ آلو اور بہت سی دیگر چیزیں شامل ہیں
ان سب کا نہات سے نکاس ہے۔ سیکر این قسم میں وہ غذائیں ہیں
جنہیں مٹھاس ہو مثلاً گنا شہد گاجر شلغم آم اور عموماً کھانے کے
قابل میو جات شامل ہیں۔ فیٹی قسم کی غذائیں حیوانی و نباتی مملکت
سے حاصل ہوتی ہیں۔ مثلاً مذبح جانوروں سے جو مختلف قسم کی

چکنائی نکلتی ہو اور بھین کے نام سے اون غذاؤں کا نام رکھا جاتا ہے جیسے مکھن اور گھی گاے و بکری و اونٹنی کے دودھ کا۔ اور سن اور تل اور رائی و دیگر نباتی روغن وغیرہ۔

پلاسٹک غذائیں ایلپوین اور دودھ کے کھوئے میں پائی جاتی ہیں۔ ایلپوین پلاسٹک غذاؤں کا نمونہ ہے۔ اور وہ بکثرت حیوانات اور نباتات میں پایا جاتا ہے۔ انڈے کی سفیدی خالص ایلپوین ہے۔

اگرچہ اناج ریسپیڈی قسم کی غذاؤں کی ترتیب میں شامل ہیں مگر ان دونوں میں مختلف مقدار سے ایک سہش دار چیز ہوتی ہے۔ گلوٹن ایک نایطوجن کا مرکب ہے اور جسم کے رگ پٹھے کی بناوٹ کی قابلیت رکھتا ہے وہ بکثرت گیہوں میں ہوتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ گیہوں کی روٹی عام طور سے انسان کی غذا ہو گئی ہے۔ انگلستان میں روٹی اور پیئر اور ہندوستان میں دال روٹی ایسے محاورے ہیں جنکا ہمیشہ استعمال ہوتا ہے جن سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ غریب آدمی اپنی زندگی قائم رکھنے کے لیے اول چیزوں کو ضروری سمجھتا ہے۔ چانول میں بہت گیہوں کے کم گلوٹن شامل ہے۔ اس واسطے معمولی غذا کے واسطے سفارش نہیں کیا جاسکتا۔ مگر طبیعت کا

مقتضای خواہ کھاؤ یا نہ کھاؤ۔ چانول کے کھانے والے نسبت اون
لوگوں کے طاقت میں ہمیشہ کم ہوتے ہیں جنکی غذا گیہوں پر چولہا اور
گلوٹن شامل ہو اسلئے اوہیں پلاسٹک ریسپرٹری دونوں صفتیں موجود
ہیں۔ پس وہ بے انتہا عرصے تک زندگی قائم رکھنے کی قابلیت رکھتی ہیں۔
اسی طرح مختلف غذاؤں میں جو صرف تین آتی ہیں زمین کے نمک موجود
ہیں مثلاً فاسفیٹ آف لائٹم (چونہ) جو خاص ڈیون کا جزو ہوتا
وینگیسیا اور لوہا جنکے بغیر یون کی زندگی قائم نہیں رہتی۔ دودھ
بھی ایک ایسی چیز ہے جس میں تمام مقوی اجزاء موجود ہیں۔ بچہ پہلے یاد ہر
سال تک فقط اسی پر پرورش پاتا ہے۔ تمام ملکوں کے لوگ مصالحہ
استعمال کرتے ہیں جس گمانا ذائقہ دار اور صحت بخش ہو جاتا ہے۔ سب سے
اول نمک ہر جنکی عام ضرورت ہے اور استعمال میں یہ مصالحہ میں سیاہ مچ
بھدی دار چینی سرخ مچ اور چٹنی و آچار وغیرہ۔ اعتدال کے ساتھ استعمال
کرنے سے سب بہتر ہیں۔ تازہ ترکاریوں اور عمدہ میوے کے استعمال سے جسے مرض
اسکرووی و دیگر امراض کا انسداد ہوتا ہے کسی غفلت نہ کرنا چاہیے۔ ذیل کا اندازہ
ہندوستان کے عام محنتی شخصہ کی خواہش کے موافق بنایا گیا ہے جسکو زندگی

کی عمدہ حالت میں قائم رکھنے کے لیے شمار کرنا چاہیے۔

پیمانہ غذا

بیان	مقدارین	کیفیت
گیہوں کا آٹا اوسط قدر جو بجا بجا کر	۱۰ چھٹانک	روزانہ
چنے مکہ کا آٹا۔	۲ چھٹانک	ہفتے میں چار روز
دال۔	۲ چھٹانک	ہفتے میں تین روز
تازہ ترکاریاں مثل سبزی ہرنجالی	۱۰ چھٹانک	ہفتے میں تین روز
لوکی والو وغیرہ۔	۱۰ چھٹانک	ہفتے میں تین روز
دودھ۔	۱۰ چھٹانک	ہفتے میں تین روز
گوشت۔	۱۰ چھٹانک	ہفتے میں چار روز
گھی یا روغن۔	۱۰ چھٹانک	روزانہ۔
نمک۔	۱۰ چھٹانک	روزانہ۔
مصالحہ مثل مچ وغیرہ۔	جیسی ضرورت	روزانہ۔

ہندوستان کے لوگوں کی غذا عموماً سادہ ہوتی ہے اور غربا میں اکثر مقدار میں کم اور غیر مقوی ہوتی ہے۔ خاص کر ہندو لوگوں میں بہت سے

لوگ فقط ترکاری کھانے والے ہیں۔ مسلمان ہمیشہ جب کبھی وہ غریب
سکین گے گوشت کا استعمال کریں گے۔ چند غلے اس ملک میں ایسے ہیں جنکو
غریب لوگ وسوقت استعمال کرتے ہیں جبکہ گرائی غلے کی ہوجاتی ہے اور وہ
مضر ہیں۔ منجملہ انکے کو دینی جو جس سے سُستی پیدا ہوتی ہے۔ کثیر دال کے
استعمال کرنے سے ہمیشہ اعضا کو لقو استاتا ہے۔

میونسپلٹی کا بہت بڑا فرض یہ ہے کہ بازار میں جو غذا فروخت کیواسطے
رکھی جاوے اسکا ملاحظہ کریں۔ جبکہ گیہوں و دیگر غلہ ٹوٹا پھوٹا نہ تو
میل فوراً معلوم ہوجاتے ہیں۔ لیکن یہ عام دستور ہے کہ بنیے تھال سے
غلے کا آٹا گیہوں کے آٹے میں ملا دیتے ہیں جو معلوم نہیں ہوتا ہے اور
اسطرح اپنے بے خبر گاہکوں کو دھوکا دیتے ہیں۔ دودھ ایک ایسی
چیز ہے جو ہمیں قریباً ہمیشہ پانی و گھریا و دیگر چیزیں ملا کر ناقص کر دیتے
ہیں۔ ٹیفوڈ بخار بعض اوقات دودھ ہی کی وجہ سے پھیلتا ہے۔ کھن
میں اکثر جانوروں کی چربی اور بکرون بھڑون کا مغز ملا دیتے ہیں۔

جن جگہوں میں جانور ذبح ہوتے ہیں وہ قصبہ کے اون حصوں میں
کبھی نہونا چاہیے کہ جو زیادہ کثرت سے آباد ہوں اور اون ذبح کرنے کی

جکھون میں بکثرت پانی اور صفائی کے ذریعے متیا کرنے چاہئیں۔
 کسواسطے کہ یہ پیشہ ایک میلہ پیشہ ہو گوشت جسمین بھوڑا ٹھنسی ہو اور
 ایسا گوشت جسمین پیپ اور پراسک (کیڑے ہون) امراض ہون اور جسمین
 سٹری بواتی ہو تو تفریق مرکبات سے رنگ بدل جاوے تو وہ انسان
 کی غذا کے قابل نہیں ہو اور ہمیشہ اسکو ضائع کر دینا چاہیے۔

دورزش

آدمی ایک تحرک حیوان ہو اور کھلی ہوئی ہو امین کی مقدار ورزش کی
 ضرورت رکھتا ہو تاکہ اسکی تندرستی محفوظ اور قائم رہے۔ اگر اسکی
 باقاعدہ مشق نہ ہوگی تو اسی غفلت شروع ہو جائیگی۔ اور جسم کے
 اعضا پر ایک قسم کی نیم مردگی سی چھا جائیگی۔ جگر سست ہو جائے گا
 بھوک کم ہو جاتی ہو۔ کھال کی رنگت زرد اور بیماری سی ہو جاتی ہو پس
 پیشہ کرنے والے امین جسمین چلنا پھرنا نہیں پڑتا ہو اور ایسے دوسرے
 عمل میں جب کام اسکو چستی اور باہر آئے جانے میں مصروف رکھتا ہو یا
 جسکے کہ ورزش و حرکت سے رگ پھول پر زور پڑتا ہو انہیں بہت بڑا
 نفع ہو۔ ورزشی جو تمام دن اپنا کام بیٹھا کرتا ہو اور ایک پہلوان جو

اپنے بدن کو قوت کے کاموں کی تعلیم دیتا ہوں دونوں میں بلحاظ ذاتی قوت کے کوئی تناسب نہیں ہے۔

بچپن سے جوانی کی عمر تک ورزش نہایت ضروری چیز ہے۔ ورزش و حرکت سے رگ پٹے طاقت ور اور دبیز ہو جاتے ہیں اور اسیدر جسے ہڈیاں اور نسین اور رگین مضبوط و دبیز ہو جاتی ہیں۔ سینہ چوڑا ہو جاتا ہے پھپھڑے وسیع ہو جاتے ہیں۔ تلاح جسکو اپنے بازو اور بدن کے رگ پٹھوں سے بڑا زور کرنا پڑتا ہے ہمیشہ اسکا سینہ اچھا ہوتا ہے اور اوپر کے اعضا مضبوط ہوتے ہیں۔ سپاہی جسکو زیادہ چلنا اور دوڑنا پڑتا ہے اس کے پیچھے کے اعضا بہت اچھے ہوتے ہیں۔ بچوں کو پھر تیل یا چست کیلوں کی ترغیب دینا چاہیے۔ انکو اونے تفریح ہوتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ ان کے تندرستی اور قوت بڑھتی ہے۔ تمام مدارس میں جبکہ ہر ایک لڑکا روزانہ کچھ ورزش کرے طبعی یا جسمانی قوت بڑھانے کی تعلیم کے ساتھ باقاعدہ سلسلہ جینیٹک کا بھی ہونا چاہیے۔ ان ورزشوں کو گھر سے باہر و رختوں کے سائے تلے یا کھلی ہوئی چراگا ہوں میں کرنا چاہیے اس بات کی ہوشیاری رکھنا چاہیے کہ شاگردوں سے بہت محنت نہ لیا جائے۔

گمزن و نازک بچوں سے مثل زور آور اور قوی بچوں کے بہت ورزش و محنت کی امید نہ کرنا چاہیے۔ تیراکی ایک ایسی چیز ہے جسکی خاص ترغیب دینا چاہیے۔ وہ صحت اور ورزش ہے۔ کمال کے صاف کرنے کے لیے عمدہ ذریعہ ہے۔ اور انسان کے واسطے مفید بہتر ہے۔ اور سکو کسی نکسی روز یہ بہتر ڈوبنے سے بچاؤ کیا کسی بد نصیب بھائی کو پانی کی قبر سے بچانے کے قابل کریگا۔

اسباب خرابی و مرض جنکا اثر گروہ انسان پر ہوتا ہے

سوشیل و ریٹیل اسباب و میون اور عام لوگوں کی بہبود و تندرستی کو روکتے ہیں۔ خرابی اور مرض کے سوشیل اسباب تین درجن میں سمجھنا چاہیے۔ شراب خواری۔ بد اخلاقی۔ ازدواج۔

(شراب خواری) ہندوستان میں شراب خواری کو ایک عام بُرائی نہیں کہہ سکتے مسلمان و ہندو میں اعلیٰ فرقے مطلقاً شراب سے اجتناب کرتے ہیں۔ چند نیچ ذات مثل چار یا سپیس وغیرہ کے کبھی کبھی شراب کثرت سے پیتے ہیں لیکن انہیں بھی ایسی دائمی طور سے اور کثرت شراب خواری نہیں ہوتی جس طرح کہ اکثر جہاز ارب برٹش کے مزدور پیشہ لوگوں کی تندرستی کو تباہ کرتے ہیں

جس سے اونکے ایک مرتبہ خوش اور مبارک گھروں میں غلامت اور بے
پہیل جاتی ہے۔ یہ بات طنزاً کہی گئی ہے کہ نیکو لوگ جو انگریزی تعلیم پانے
بعض اوقات اپنی عادات میں بے اعتدالی کرنے لگتے ہیں۔ ممکن ہے
کہ وہ ایسے ہو جاویں۔ لیکن اوس تعلیم پانے کا یہ اثر نہیں ہے جس سے
وہ ایسی بد پرہیزیاں کرنے لگتے ہیں۔ اگر اوس تعلیم کی پیروی کی جائے
تو اونکی صورتیں شہر انجوائری سے بدنام ہوا تھیں۔ زیادہ شہر انجوائری سے
باغی میں اور عموماً اعصابی نظام میں سخت خلل اور سیکلی ہو جاتی ہے۔
پرورش کرنے والی ترتیبات میں انقلاب یا تبدیل کا ہونا دل دہکاؤ
گردوں کو چکنا دیتا ہے۔ شرابی اپنے قابو میں نہیں رہتا یعنی اپنے اپنے
ضابطہ نہیں ہوتا ہے۔ ڈسپوینیا اور کم ورزیو قوف ہو جاتا ہے۔ روزیادوں
عموماً منع ہے، کوئی شہہ نہیں ہے کہ اوسکی کثرت کچھ کم بُرائی نہیں ہے لیکن
تاہم جو عقلمندی اور نفع شرب کے متوسط استعمال سے حاصل ہو
اوسکی نسبت میں اب سخت بحث ہے۔ ایسے معتبر لوگ مثل پروفیسر
پارکن وڈاکٹر چرڈین وڈاکٹر کارنٹرفوٹیان اور بہت سے اور اشخاص
اس بات کی بہت زیادہ تائید کرتے ہیں کہ کوآکول کیسی ہی مثل دوا

اجہی ہوتو بھی وہ نصرت سے خالی نہیں ہو۔

ہندو لوگ بعض اوقات بھنگ و چرس کے استعمال میں حظ نفسی حاصل کرتے ہیں۔ یہ دونوں اقلام سن سے پیدا ہوتے ہیں اور نہایت نشہ آور ہوتے ہیں۔ بعض اوقات بھنگ کے استعمال سے دیوانگی کی طرح میلان ہوتا ہو۔ ہندو اور مسلمان اکثر فیون کھانے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس دوا کی مقدار موافق دستور کے قابل برداشت تصور ہوتی ہے۔ عجب ہو۔ میں نے ایک جوان آدمی کو دیکھا جسکی عمر شکل سے ۳۰ برس کی ہوگی اوسکی روزانہ خوراک ۲۰۰ گریں (اولہ) تھی۔ جو تنہا فیون کھاتا ہو اوسکی مجہول صورت اوسکو فوراً بتا دیتی ہو۔ اوسکی دُلی پتلی صورت و بپا سا چہرہ فوراً ظاہر کر دیتا ہو۔ یہ تمام عادتیں تندرستی کو خراب اور تباہ کر دیتی ہیں۔ بد نصیب جان تھا کہ وہی بھی یہ نیک قصد کرتا ہو کہ اس اپنی کنہ خواہش کو روکوں۔ لیکن جب ایک مرتبہ ایسی عادتیں پڑ جاتی ہیں وہ اکثر نہیں جاتیں۔

بہتر یہ ہے کہ ابتداء میں اسکی طمع سے باز آئے تاکہ ایسی منفرد عادتوں کے پڑنے کا خطرہ نہ رہے۔

(بد اخلاقی) اس قسم کی کتاب میں جس میں ضروری ہدایتوں کا تذکرہ
ہو بد اخلاقی کے مضمون پر بحث کرنا ایک نازک اور مشکل بات ہو۔ تاہم
اون برائیوں کو سوچ کر جو لوگوں اور قوموں میں بد اخلاقی سے بھری
ہوئی ہیں اوسکا تذکرہ نہ کرنا خلاف عقل بات ہو۔ جبکہ ہم تاریخ کے
صفحوں کو دیکھتے ہیں کہ بد اخلاقی نے یونان کو تباہ کر دیا کیسیا یونان
جس میں زبردست شجاع اور نہایت مالی داغ رہتے تھے جس میں شعرا
خوش تقریر فیلسوف وردنا رہتے تھے۔ اوسکی تباہی کے وقت ملک
پر کیسیا خوفناک اثر پیدا ہوا ہوگا۔ کیونکہ برسوں کے بعد جب کہ ہم جدید
یونان کو اوسکی نئی آزادی کے ساتھ دیکھتے ہیں تو ایک عمدہ پہلے
ما باپ کا پیشکل دلیل چھ نظر آتا ہو۔ کیا وہ وقت نہیں ہو کہ ہندوستانی
جو ان کو نفسانی خوشیوں کے خطرات سے تنبیہ کیا جاوے جن لذات کے
ضرور اثر کرنے والے اثرات دل اور جسم کو اور خود جوانی کو تباہ کر دیتے
ہیں۔ کیا والدین و استاد و حکیم اس معاملے کو عقلمندی سے اپنے
فمے نہ لینگے؟ - تمام ملکوں میں زمانہ شباب کا ایک آزمائش کا زمانہ ہو
لیکن ہندوستان کے گرم ملک میں جہاں بکثرت بُری جاعتیں رہتی ہیں

تو وہاں ایک ایسے لڑکے کو جسکو شہوت کا اول ہی جوش معلوم ہونے لگا
 ہو وہ نسبت ٹھنڈے ملکوں کے خطرات اور ترغیبیں زیادہ بڑھکر ہو گئی
 اوسکا تہنہ کرنا چاہیے کہ زنا کاری یا بالعموم بد کرداری سے حظ نفس حاصل
 کرنے میں اوسپر نہایت مضر اثر کی مشق ہوگی۔ اوسکو خوفناک دوا علاج
 امراض کی طرف کھینچگی جو کسی کسی وقت جلدی یا دیہین اوسپر غالب
 آوے گی۔ یہ غلطی خواہ وہ دانستہ کرے یا انحراف سے گناہ کرے۔ اوس
 جوان کو البتہ خوف باز رکھیں گا اور خوف ہی اوس تقدیر سے جو اوسکے
 رو برو ہو چکانے کے کام آئے گا اگر نہ یہی تعلیم و اخلاقی سائل اوسکے
 گوش زد ہو گئے۔

دو ہزار برس کا عرصہ گذرا برٹین کے باشندے تنگ و تنگی تھے۔
 اپنے جنگلوں میں اور اگلے زمانے کے دشتوں میں اوسرا دھڑکھڑکاتے
 تھے۔ اوس زمانے میں ہندوستان اپنی تعلیم اور اعلیٰ شایستگی کے
 واسطے معروف ہو رہا تھا یہ بات کیسی ہو گئی کہ وحشیوں کی اولاد نے
 اپنے ملک کو اس دنیا میں سب سے اعلیٰ درجے پر ترقی دی۔ جس حالت میں
 کہ ایک پُرانی شایستہ قوم کی اولاد نے قوموں کی جنس میں ایک است

حالت اختیار کی ہو۔

کیا اس خوفناک تباہی میں ہرائی اور بے اخلاقی کا ایک پڑا حصہ شامل نہ تھا۔ ہند کے دور اندیش اور وطن دوستوں کو چاہیے کہ اس مضمون پر سنجیدگی سے غور کریں۔ اور اپنی فکر و نکتہ چوں سے بار آور کریں۔ یعنی خود سختی کے ساتھ علم اخلاق کی مشق کریں اور اسکے مسلمان کو ہونا انسانوں کے دلنشین کریں۔

(شادی) اس ملک میں جو چھپن میں شادیوں کر دیے ہیں یہ بات گویا ملک کے لیے ایک بد دعا ہو جس حالت میں کہ ایسا دستور معمول ہو تو جنس انسان کی طاقت اور ترقی کے واسطے ایک سخت قباحت ثابت ہوگی۔ یہ ایک عام نظیر ہو۔ کیونکہ ۵-۶-۷ برس کے بچے ایسے بڑے عہد و پیمان کے جیسے کہ نخل جو فریق بنا دیے جاتے ہیں۔ یہ بات اور قابل فسوس ہو کہ ۷ برس کا لڑکا اور ۸ برس کی لڑکی مان باپ ہو جاتے ہیں۔ اگر وہ مدرسے میں ہوتے تو اپنے دلوں کو علم سے ترقی دیتے اور اپنے بدنوں کو پھرتیلے یا تیز کھیلوں اور ورزشوں سے بڑھاتے نہ کہ ایک کمزور نسل پیدا کی جاوے۔ کیا گھڑے سے بچہ لینے والا

(جبکہ اوسکو ہڈی اور رگ پٹنے کی طاقت کا لحاظ ہی) اپنے گلے کو چھوٹے
 بچھیرے و بچھیرے نسل لیکر بڑھانے کا خیال کرے گا، کیا وہ اس غرض
 کے لیے پوری عمر اور طاقت کے جانوروں کو نہ منتخب کرے گا؟ اگر یہی قاعدہ
 گھوڑے سے بچہ لینے کا اور عموماً جانوروں سے بچہ لینے کا اصلی قاعدہ ہو
 تو یقینی امر ہے کہ جنس انسان میں آدمی عمر کے اور ایسے مرد و عورت سے
 جو بالکل نابالغ ہوں ایک قوی اور مضبوط نسل پیدا ہونے کی انصافاً
 اسید نہیں کر سکتے۔ فی الحقیقت یہ ایک ایسا وقت ہے کہ اس معاملے کو نہایت
 دلسوزی اور توجہ سے ہاتھ میں لیتا چاہیے۔ یہ بُرائی مدت سے موجود ہے
 جو قوم کے جاندار جگروں کو کمزور ہی ہے۔ اسکی اصلی اصلاح کی ضرورت ہے۔ مگر
 لوگ خود ہی اوس اصلاح کو پیدا کریں اور خود ہی اوسکی تکمیل کریں یعنی
 جو لوگ اس معاملے سے نفع حاصل کرتے ہیں اور جو سخت طو سے ان
 بیہودہ مشقوں سے تکلیف اٹھاتے ہیں۔

مردے کا انتظام سے ٹھکانے لگانا

جبکہ آدمی موت کی گھائی میں چلا جاوے اوسکا جسم اسطرح سے رکھیں
 کہ تمام جانداروں کو اوسکے اجزاء کے متفرق ہونے سے غلامت کا خطرہ نہ ہو

ہندوستان میں لاشوں کو یا تو دفن کر دیتے ہیں یا جلا دیتے ہیں یا دریاؤں
میں پھینک دیتے ہیں۔

عیسائی مسلمان و دیگر لوگ اپنے مردوں کو دفن کر دیتے ہیں
اگر قبر برفٹ گہری بنائی جاوے تو جسم بطور مناسب خشک مٹی سے
ڈھک جاوے گا اور تمام حفاظت تندرستی کے مقاصد پورے ہو جائیں گے۔
اس قسم کی زمین کم سے کم پانچ برس تک استعمال کرنا چاہیے۔

ہنود اپنے مرے کو جلا دیتے ہیں یا دریاؤں میں پھینک دیتے ہیں۔
جلائیکا نہایت عمدہ قاعدہ ہو لیکن اسکی بخوبی تکمیل ہونا چاہیے کہ کوئی
حیوانی مادہ بغیر جلائے نہ بجائے۔ اسکو دریاؤں میں پھینک دینے کا دستور
مضر ہو۔ اور عام کی تندرستی کے لیے خوفناک ہو۔ کسی قطعہ زمین میں
اس طریقے کی ہرگز ترغیب نہونا چاہیے اور نیز قانون سے اسکا امتناع
ہونا چاہیے۔

خاتمہ

جن ملکوں میں کہ حفاظت تندرستی کے متعلق تدابیر پر غور ہوا ہو وہاں
کچھ کم تخمینہ یاں حاصل نہیں ہوئی ہیں۔ بعض بیماریاں جس سے

جاتی رہی ہیں۔ بعض بیماریوں میں تخفیف ہو گئی ہو۔ یعنی اولیٰ بیماریوں
 میں جیسے بربادی ہوتی تھی اور وہ اکثر واقع ہوتی تھیں دونوں میں
 تخفیف ہو گئی۔ زمانہ متوسط میں انگلستان میں کوڑھ کا مرض عام تھا۔
 لیکن جبکہ مریضوں کو جدا رکھنے کے واسطے اور تندرستوں کو اودن سے
 بچانے کی انسداد میں قانون منظور ہو کر جاری کیے گئے تو چند روز بعد
 وہ مرض ملک سے بالکل جاتا رہا۔ چار سو برس کا عرصہ گزرا کہ جب
 ایک بھی اوس مرض میں مبتلا نہیں ہوا۔ اسکے وی ایک مرتبہ انگریزی
 بہادر والوں میں وبال جان ہو گیا تھا۔ اب کبھی دیکھنے میں نہیں آتا۔
 تجربے اور تحقیقات سے ثابت ہوا کہ اس قسم کی کوئی بیماری بھی
 نہیں پیدا ہو گی کہ جہاں لیموں کا عرق اور تازی ترکاریاں بلسکتی ہیں۔
 ۲۰۰ برس گزرے اگیٹونجرا اور دست لندن میں عام بیماریاں
 تھیں۔ جب سے اوس شہر میں مناسب طور سے پانی کے نکاس
 کا بندوبست ہوا اور عمدہ پانی مہیا کیا جاتا ہو۔ اس وقت سے
 ایک بھی اگیٹونجرا کے مرض میں مبتلا نہیں ہوا اور دست بھی جاتے
 رہے۔ جب تک مسمیٰ جنیر نے ٹیکے کا ہنر دریافت نہیں کیا تھا کہ جو

آخری صدی میں دریافت ہوا۔ چیچک کے مرض میں انگلستان
میں سالانہ ہزاروں آدمی مر جاتے تھے اور وہ مرض دس ہزار
آدمی کے چہروں کو بگاڑ دیتا اور ایک یا دو نون آنکھیں کو کرکڑیا
ہندوستان میں چیچک ایک خوفناک تباہی کرتی ہے۔ سالانہ اموات
اس مرض کے باعث غالباً پچاس ہزار ہوتی ہوئی۔ اور اون
لوگوں کی تعداد جسکے چہرے بگڑ گئے ہیں یا جنکی آنکھیں جاتی رہی
ہیں بے شمار ہے۔

ہندو لوگ گائے کی پوجا کرتے ہیں۔ اوس سے محبت رکھتے ہیں
تاہم ایک عجیب بیہودہ طور سے اوس دو کو جس سے چیچک کا ازالہ
ہوتا ہے اور جو وہ پاک جانور اونکو نذر کرتا ہے انکار کرتے ہیں۔
بجائے اس سال پچیس ہند کے مقصد پانی اور دیہاتی آبادیوں کے
واسطے سخت سزائیں ہیں۔ اس میں کچھ شبہ نہیں کہ پانی کئی چھٹی
سکاس سے اور خالص پانی کے ہونے سے اونہیں بہت کچھ
تخفیف ہو جائیگی۔ جب کہ علم حفاظت تندرستی لوگوں کے
عقائد پر خود ہی نقش کرے گا اور اوس کے قوانین سوشل نیز عمر

قانونی اثرات جب عمل میں آویں گے۔ ہم امید کرتے ہیں کہ
اس بد بخت اور بدست مبتلائی مصیبت ملک میں جو زمانہ آئندہ آویگا
وہ زمانہ بال سے بہتر ہو گا۔



الحمد للہ کہ یہ رسالہ حکمت و نصیحت کا عمدہ مقالہ ہے

ارشاد فیض نبیہ و مجمع الکلمات ممدون

احسانات امیر عالیشان سر پانچ و احسان

عنوان صحیفہ دریا ولی حاجی محمد اسماعیل

خان صاحب بہادر رئیس قباوی

مطبع نظامی افغان پورہ

میں طبع ہوا

۱۱۳۵

1153

412

DATE DUE

This book is due on the date
last stamped. A fine of 1 anna
will be charged for each day the
book is kept over time.
